

DU 3 AU 7 OCTOBRE 2022



Changeons
notre regard
sur les aînés

Brisons les idées reçues !

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

Activités gratuites* - Sur inscription ou entrée libre

** À l'exception de la sortie payante du 6 octobre à Orléans*



**INSCRIPTIONS AUPRÈS DU CCAS
DU 1^{ER} AU 23 SEPTEMBRE 2022**

☎ 01 78 82 02 59

✉ animationsociale@leperray.fr

LUNDI 3 OCTOBRE

ATELIER NUTRITION « BIEN ALIMENTER SON SOMMEIL »

> De 10h00 à 12h00, *Salle des Granges.*

Animé par une diététicienne de l'organisme BÉLÉNOS.
Sur inscription.

15 PLACES

TOURNOI DE PÉTANQUE

> De 10h00 à 12h00, *Champ de foire.*

Avec l'association des Pétanqueurs du Perray.
Inscription souhaitée.

INITIATION AUX DANSES DOMINICAINES

> De 10h30 à 11h30, *Salle d'activités du Nouveau Gymnase.*

Bachata, merengue... *Sur inscription.*

14 PLACES

CONFÉRENCE « ADAPTATION DU LOGEMENT »

> De 14h30 à 16h00, *Salle des Granges.*

Animée par une ergothérapeute de la structure ADAPTIA, en partenariat avec MOVADOM. *Entrée libre, inscription souhaitée.*

MARDI 4 OCTOBRE

MINI-FORUM DES ASSOCIATIONS ET PARTENAIRES

> De 9h30 à 12h00, *Salle des Granges.*

Présentation des activités et services d'associations locales et de partenaires du secteur du maintien de l'autonomie à domicile. *Entrée libre.*

DICTÉE SUIVIE D'UN GOÛTER

> De 14h30 à 17h00, *Salle des Granges.*

En partenariat avec HMPY. Remise en jeu de la coupe 2021.
Sur inscription.

SORTIE « MARCHÉ MODÉRÉE »

> De 9h00 à 11h30, *Rendez-vous au gymnase des Lauriers.*

En partenariat avec l'association l'Élan - Sport pour tous.
Entrée libre

INITIATION À LA LANGUE DES SIGNES

> De 10h30 à 11h30, *Accueil de Loisirs Les P'tits Loups.*

Animation intergénérationnelle avec Caroline Prieur, animatrice Séniors. *Sur inscription.*

12 PLACES

BOWLING DE RAMBOUILLET

> De 14h30 à 17h00, *Rendez-vous à l'AJP, Mare au Loup.*

Animation intergénérationnelle avec les ados de l'AJP.
Sur inscription. Transport en navette.

08 PLACES

ATELIER CULINAIRE « PÂTISSERIE »

> De 14h00 à 17h00, *Résidence Saint-Jacques.*

Atelier intergénérationnel avec l'Accueil de Loisirs des P'tits Loups. *Sur inscription.*

10 PLACES

ATELIER DESSIN

> De 15h00 à 16h30, *Résidence Saint-Jacques.*

Atelier intergénérationnel animé par Jean-Luc Simon, avec l'Accueil de Loisirs des P'tits Loups. *Sur inscription.*

10 PLACES

GOÛTER DES ATELIERS PÂTISSERIE ET DESSIN

> De 16h30 à 17h30, *Résidence Saint-Jacques.*

Dégustation des préparations de l'atelier « Pâtisserie » en compagnie de l'Accueil de Loisirs des P'tits Loups.
Réservé aux participants des ateliers « Pâtisserie » et « Dessin ».

JEUDI 6 OCTOBRE

SORTIE DÉJEUNER SPECTACLE CABARET À ORLÉANS

> Départs 9h15 parking d'Auchan et 9h30 parking de la gare.

En partenariat avec l'association Présence. Retrouvez toutes les informations sur le coupon à la fin de ce programme.

Sur inscription - Tarif: 64€ par personne.

(Tarif initial 78€ - Prise en charge de 14€ par le CCAS).

50 PLACES

CONFÉRENCE SUR LA CYBERCRIMINALITÉ

> De 10h00 à 11h30, Salle des Granges.

Animée par la Police Nationale. Entrée libre.

DÉMONSTRATION ET INITIATION À LA DANSE EN LIGNE

> De 11h00 à 12h00, Salle des sports des Lauriers.

Animée par l'association Retraite sportive. Entrée libre.

CONFÉRENCE « LE NUMÉRIQUE À PORTÉE DE TOUS »

> De 14h00 à 16h00, Salle des Granges

Animée par l'association ABE des Essarts-le-Roi.

Sur inscription.

10 PLACES

VENDREDI 7 OCTOBRE

DÉCOUVERTE DE LA MÉDIATHÈQUE

> 10h30, Médiathèque.

Visite, lectures et atelier d'écriture. Sur inscription.

15 PLACES

LOTO DE FIN DE SEMAINE BLEUE SUIVI D'UN GOÛTER

> De 14h30 à 17h00, Salle des Granges.

En partenariat avec le Comité de Jumelage.

Sur inscription.

50 PLACES

CABARET « VOULEZ-VOUS » À ORLÉANS - JEUDI 6 OCTOBRE 2022



Dans le cadre de la Semaine Bleue, le CCAS du Perray-en-Yvelines et l'association Présence vous proposent une sortie, **au cabaret « Voulez-Vous » à Orléans, le jeudi 6 octobre.**

VOTRE DÉJEUNER

Dégustez votre repas préparé par le Chef Raphaël Chambolle. Pendant que vous vous régalez, le spectacle commence dans la salle : la chanteuse, les danseuses et performeurs de « Voulez-Vous » viennent à votre rencontre pour faire connaissance.

VOTRE SPECTACLE « IDOLES »

Placé sous le signe de l'élégance, de la tradition, de l'humour et du rêve, « IDOLES » vous réserve du grandiose et de l'inédit. Vous serez étonnés par la diversité des tableaux et la profusion de plumes, de strass et de paillettes de ce grand spectacle de cabaret.

TRANSPORT EN CAR

- Départ 9h15 parking d'Auchan
- Départ 9h30 parking de la gare

TARIF : 64€ PAR PERSONNE TRANSPORT - REPAS - SPECTACLE

Prise en charge de 14€ par le CCAS sur le tarif initial de 78€.

SEMAINE BLEUE 2022
Sortie Cabaret Orléans
Jeudi 6 octobre 2022

**COUPON D'INSCRIPTION À RETOURNER
À LA MAISON DES SOLIDARITÉS, 5 RUE
DE L'ÉGLISE, AVANT LE 3 SEPTEMBRE 2022**

Sous réserve d'un nombre suffisant de participants (50 personnes).

Monsieur et/ou Madame :

Adresse :

Téléphone fixe et ou portable :

Adresse mail :

Nombre de personnes : x **64€ par personne** Date :

Prix Total : Signature :